

expediente

MÉDICOS DERMATOLOGISTAS

Fred Bernardes Filho

Marco Andrey C. Frade

Loan Towersey Ministério da Saúde

Omar Lupi UNIRIO, PGRJ e CILAD

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Texto & Cia Comunicação www.textocomunicacao.com.br

EDITORAS

Blanche Amancio MTb 20907 Daniela Antunes MTb 25679

EDITORAÇÃO ELETRÔNICA

Bruna Zanuto MTb 73044

ILUSTRAÇÕES

José Carlos Fecuri Imagens da página 12: Freepik e Fiverr

TRADUÇÕES

Inglês: Fabio Pelegrinelli Francês: Alain Conny Espanhol: Heloisa De Aquino Alemão:

*O nome **Esdras** é uma homenagem a um dos pescadores da Baía de Guanabara que deu grande colaboração ao trabalho de pesquisa que originou esta publicação.



www.aquariomarinhodorio.com.br

apoio



http://www.fiperj.rj.gov.br/



www.protetoresdapele.org.br



Instituto de Dermatologia Prof. Rubem David Azulay

www.santacasadermatoazulay.com.br



www.fmrp.usp.br







www.sbd.org.br



anm.org.br



www.cilad.org

Histórias verdadeiras de pescador









E o Dorico do Bagre? Esse não teve sorte.
Levou uma mordida que virou uma ferida
enorme, Dr. Fleb. Até que ele foi pro postinho.

As feridas profundas podem atingir músculos,
articulações, cartilagens, tendões, ligamentos,
ossos, vasos e outros órgãos. Se estiverem
contaminadas ficam crônicas.

Dr. Fleb,
vou pescar.





A farmácia dela tem pedaços de peixe, álcool, sal,







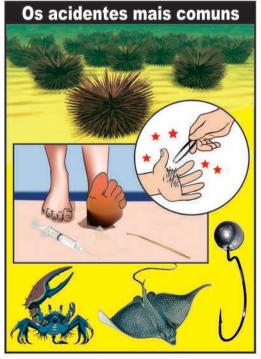


























cuidado com o sol

Sol forte sobre a pele e altas temperaturas são fatores que prejudicam a saúde do pescador.

A pele é sensível e pode desenvolver doenças graves, mesmo em pescadores que passaram a vida trabalhando sob o sol sem proteção. Insolação, desidratação e câncer de pele são um risco para indivíduos que não tomam os cuidados necessários. Informe-se com o médico sobre o filtro solar mais adequado para o seu tipo de pele.

COMO APLICAR FILTRO SOLAR

Aplique filtro solar pelo menos 15 minutos antes de se expor ao sol



Após aplicação usual, reaplique o produto imediatamente

Regra da colher de chá

Use a medida da colher de chá





Quantidade proporcional a 1 colher de chá rasa



rosto, cabeça e pescoço 1 colher de chá

braço e antebraço 1 colher de chá

frente e trás do dorso 2 colheres de chá para cada lado

coxa e perna 2 colheres de chá para cada lado

APLIQUE CREME HIDRATANTE NA PELE

Precisamos de 30-40 ml/kg/dia de água - uma pessoa de 70kg deve beber por dia de 2,1 a 2,8 litros de água.

Proteja-se com chapéus, bonés, óculos de sol e evite camiseta molhada sob sol - água aumenta a passagem da radiação pelo tecido.

Já existe fotoproteção oral - comprimidos que protegem contra os efeitos nocivos do sol.



Vamos distribuir a cartilha e o gibi para os nossos amigos, pessoal!

